

# Mental Health Café

## „Bloß kein Stress!“

### 22.9.2023 ab 15 Uhr

Café Alte Meierei, Kolbermoorerstraße 2, 83043 Bad Aibling



Bild: Café Alte Meierei



LANDKREIS  
ROSENHEIM

Das Angebot ist Teil des Jahresschwerpunktthemas „Licht an – damit Einsamkeit nicht krank macht“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege und wurde durch die Initiative Gesund.Leben.Bayern gefördert. Weitere Informationen zu den bayernweiten Projekten zum Thema Einsamkeit finden Sie hier: [www.einsamkeit.bayern.de](http://www.einsamkeit.bayern.de)

# Mental Health Café

## „Bloß kein Stress!“

### 22.9.2023 ab 15 Uhr

Café Alte Meierei, Kolbermoorerstraße 2, 83043 Bad Aibling

Unsere psychische Gesundheit ist ein hohes Gut und dennoch wissen wir oft nicht was zu tun ist, wenn die Psyche leidet. In einem gemütlichen Rahmen bei einem leckeren Getränk bekommen Sie einen Impuls zum Thema „Bloß kein Stress!“. Sie erfahren, wie Sie Stressfaktoren wie Einsamkeit oder Leistungsansprüche erkennen und gut für Ihre psychische Gesundheit sorgen können. Ganz ungezwungen ist Raum für Austausch und neue Kontakte. Der Eintritt ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Ihr Impulsgeber: Prof. Dr. med. Andreas Menke, Mitbegründer und Leiter des Chiemseer Bündnis gegen Depression e.V., sowie ärztlicher Direktor und Chefarzt des Medical Park Chiemseeblick.

Diese Veranstaltung ist Teil verschiedener lokaler Angebote und Initiativen zum Thema Einsamkeit und eine Kooperation zwischen dem staatlichen Gesundheitsamt Rosenheim, der Gesundheitsregionplus des Landkreises Rosenheim und dem Chiemseer Bündnis gegen Depression e.V.. Weitere Informationen zu regionalen Unterstützungsmöglichkeiten und zur Prävention von Einsamkeit finden Sie unter: [www.landkreis-rosenheim.de/projekte/#tab-gesundheit-in-rosenheim](http://www.landkreis-rosenheim.de/projekte/#tab-gesundheit-in-rosenheim)



LANDKREIS  
ROSENHEIM

Das Angebot ist Teil des Jahresschwerpunktthemas „Licht an – damit Einsamkeit nicht krank macht“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege und wurde durch die Initiative Gesund.Leben.Bayern gefördert. Weitere Informationen zu den bayernweiten Projekten zum Thema Einsamkeit finden Sie hier: [www.einsamkeit.bayern.de](http://www.einsamkeit.bayern.de)

Herausgeber: Landkreis Rosenheim, vertreten durch Landrat Otto Lederer; Gestaltung / Druck: Landratsamt Rosenheim;  
Kontakt: Staatliches Gesundheitsamt, Prinzregentenstr. 19, 83022 Rosenheim, Telefon: 08031 392-6004,  
E-Mail: [gesundheitsamt@lra-rosenheim.de](mailto:gesundheitsamt@lra-rosenheim.de);